

## **СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КАРДИОРЕАСПИРАТОРНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В РАЗЛИЧНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ**

*Маслак С.А.*

*УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов  
медицинский университет»*

Физическое развитие во многом определяет наследственность, но уровень его состояния зависит от условий жизни и того, чем занимается человек. Физическая культура и спорт являются верными помощниками в сохранении и укреплении здоровья. Одним из слагаемых физического развития является жизненная емкость легких (ЖЕЛ).

**Цель.** Провести сравнительную характеристику кардиореаспираторных возможностей студентов 1-4 курсов, занимающихся в различных медицинских группах.

**Методы исследования.** Экспериментальные исследования проводились с помощью спирометра со студентами в состоянии покоя. Для определения ЖЕЛ необходимо сделать максимальный вдох, а затем полный выдох. Величина ЖЕЛ зависит от пола, возраста, размера тела и физической подготовленности. В среднем у мужчин она равна 3,5 – 5 л, у женщин - 2,5 – 4 литра

С этой целью были проведены контрольные исследования (ЖЕЛ), в которых участвовало 45 студентов обоих полов, приблизительно одного возраста по 15 человек каждой медицинской группы и группы спортивного совершенствования по легкой атлетике.

**Результаты исследования.** Полученные результаты показаны в таблице:

Группы	Юноши	Девушки
Основная	2900	2650
Специальная	2730	2450
Спортивного совершенствования	4850	3100

**Выводы.** Проводя анализ результатов исследования можно сказать, что студенты, занимающиеся в группе спортивного совершенствования с преимущественной направленностью на развитие общей беговой выносливости имеют показатели ЖЕЛ значительно выше у всех испытуемых, чем студенты основной и специальной групп. В свою очередь, сравнивая показатели основной и специальной медицинских групп видно, что разница между ними незначительная.

При планировании учебных занятий по физической культуре следует включать в занятия длительный равномерный бег как наиболее эффективное средство для повышения ЖЕЛ. Для специальной медицинской группы также следует включать легкий аэробный бег в чередовании с быстрой ходьбой, кроме лиц имеющих противопоказания к данному виду работы.

Литература:

- Булич, Э.Г. Физическая культура и здоровье / Э.Г. Булич – М., 1981
- Семкин, А.А. Физиологическая характеристика различных по структуре движения видов спорта / А.А. Семкин – Мн.: «Полымя», 1992.
- Столбичкий, В.В. Основы профессионально-прикладной физической подготовки: учебно-метод. пособие / Столбичкий В.В. – Витебск: ВГМУ, 2007